

Rezeptheft

Woche 1



ERNÄHRUNGSBERATUNG DER HÖHENKLINIK
BISCHOFSGRÜN

Seelachs „Helgoländer Art“ dazu Püree und Röstzwiebeln

Zutaten (für 1 Portion):

- 1 Seelachs á 150g
- 2 EL Zwiebel (fein gewürfelt)
- ½ Knoblauchzehe (fein gewürfelt)
- 100 g Paprikaschote (gewürfelt)
- 3 EL Champignon (frisch) in Scheiben geschnitten
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Käse gerieben (fettarm)
- ½ TL Rapsöl
- Ggf. Röstzwiebeln (Fertigprodukt)
- 150 g Kartoffeln
- 25 ml Milch 1,5%

Zum Würzen:

Zitronensaft, Pfeffer, Kräuter der Provence, wenig Salz, frischer Basilikum, Cayennepfeffer, frischer Oregano, Gemüsebrühe

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und schälen, in einen Dampfdrucktopf oder einen Topf mit Dämpfeinsatz garen.

Den Fisch waschen, trocknen und würzen und in eine Auflaufform geben.

Das Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die gewürfelten Zwiebeln andünsten, Paprikawürfel und Champignon zugeben und kurz mitdünsten. Das Tomatenmark zugeben und mit Zitronensaft, Kräutern und Gewürzen abschmecken und die fertige Masse auf den Fisch verteilen. Mit dem geriebenen Käse bestreuen und bei 180° Umluft ca. 20 Minuten im Ofen backen.

Die fertigen Kartoffeln mit einer Kartoffelpresse durchdrücken und mit der heißen Milch zu einem Püree verarbeiten, am besten nochmals mit einem Pürrierstab mixen, je nach gewünschter Konsistenz.

Kalorien	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Cholesterin	Ballaststoffe
390 kcal	35 g	46 g	6 g	136 mg	10 g

Fränkische Semmelknödel mit Pilzrahmsoße

Zutaten (für 1 Portion):

- 2 altbackene Semmeln (z.B. 1 helle, 1 Vollkorn)
- 50 ml Milch 1,5 %
- 1 Ei
- 2 EL gehackte Zwiebeln
- ½ TL Rapsöl
- 1 EL gehackte Petersilie

Für die Soße:

- 200 g Champignons (putzen, Scheiben)
- 1 TL Rapsöl
- 1 EL Mehl
- 1 EL saure Sahne (10% Fett) o. Schmand (24% Fett)
- 1 EL Zwiebeln (gewürfelt)
- ½ Knoblauchzehe (gehackt)

Zum Würzen:

Pfeffer, frisch ger. Muskatnuss, Gemüsebrühe, getr. oder frische Thymian

Zubereitung:

Altbackene Brötchen in Scheiben schneiden. Die Milch erwärmen und über die Brötchenscheiben gießen, etwas einweichen lassen. Die Zwiebel mit dem Rapsöl in einer beschichteten Pfanne goldgelb anrösten. Das Ei und die Zwiebeln zum Brötchenteig geben und durchmengen, mit Salz, Pfeffer und frischer Petersilie abschmecken.

Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die gewürfelten Zwiebel und den Knoblauch zugeben und anrösten. Pilze putzen und in Scheiben schneiden zu den Zwiebeln geben, kurz anschwitzen, mit etwas Brühe aufgießen und mit dem Mehl abbinden, mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Am Schluss mit saurer Sahne verfeinern.

Kalorien	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Cholesterin	Ballaststoffe
500 kcal	60 g	23 g	18 g	240 mg	11 g

Rinderroulade mit Kartoffelkloß und Rosenkohl

Zutaten (für 1 Portion):

1 Roulade á 150 g
 20 g Zwiebeln
 20 g Gewürzgurken
 20 g Karotten
 ½ TL Rapsöl
 1 TL Mehl
 1 EL Saure Sahne

Für den Kartoffelkloß:

150 g Kartoffeln
 20 g Kartoffelmehl
 10 g altbackene Brötchen

Rosenkohlgemüse:

150 g Rosenkohl
 ½ TL Rapsöl
 10 g Zwiebeln
 Evtl. etwas Butter



Zum Würzen: Pfeffer, wenig Salz, Senf, Muskat (frisch gerieben), Petersilie (frisch), Gemüsebrühe

Zubereitung:

Die Kartoffeln kochen und durchdrücken. Etwas kochendes Wasser und das Kartoffelmehl zugeben, mit wenig Salz abschmecken. Das altbackende Brötchen in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit wenig Rapsöl anbraten. Die Brotwürfel mittig in die Kartoffelmasse geben und den Knödel formen. Im kochenden Wasser ca. 15 Minuten langsam garziehen lassen.

Zwiebeln, Karotten und Gewürzgurken in kleine Stücke schneiden. Die Roulade würzen und mit Senf bestreichen. Die Gemüsemischung darauf geben und das Fleisch einrollen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Roulade von allen Seiten gründlich anbraten. Mit etwas Flüssigkeit aufgießen und bei geschlossenem Deckel weich garen.

Die fertige Roulade kurz herausnehmen und die Sauce mit dem Mehl abbinden und mit der sauren Sahne verfeinern.

Den Rosenkohl putzen, waschen und halbieren. In einer Pfanne etwas Rapsöl erhitzen die Zwiebeln anrösten, danach den Rosenkohl zugeben und mitbraten, mit Gemüsebrühe aufgießen und bei geschlossenem Deckel weich garen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Alles auf einen Teller anrichten und mit frischer Petersilie garniert servieren.

Kalorien	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Cholesterin	Ballaststoffe
570 kcal	54 g	42 g	19 g	110 mg	11 g

Kartoffel-Zwiebel-Rösti auf Gemüseragout mit Kokosmilch

Zutaten (für 1 Portion):

150 g Kartoffeln
 1 Zwiebel (geschält und gewürfelt)
 ½ Zehe Knoblauch
 ½ Ei
 1 TL Rapsöl

50 g Champignons
 60 g Lauch
 50 g Karotten
 2 TL Rapsöl
 4 EL Kokosmilch (Dose) (ca.40g)

Zum Würzen:

Pfeffer, Muskat, Gemüsebrühe, Curry, Kurkuma, Paprika (edelsüß), Chili, frischer Koriander

Zubereitung:

Kartoffeln kochen und reiben. Kartoffeln, ½ Zwiebel und Ei mischen und würzen. Rösti formen und in wenig Öl anbraten.

Das Gemüse waschen, bei Bedarf schälen und in kleine Stücke schneiden. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die restliche gewürfelte Zwiebel und den Knoblauch zugeben, danach die Champignons ca. 3 Minuten anbraten und das restliche Gemüse zugeben, weich garen (evtl. etwas Gemüsebrühe zugeben) und mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Kokosmilch zugeben, abschmecken und servieren.

Variation: Sie können auch andere Gemüsesorten nehmen. Im Sommer eignet sich dafür sehr gut Tomaten, Auberginen und Zucchini. Daraus lässt sich ein herrliches Ratatouille zaubern.

Kalorien	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Cholesterin	Ballaststoffe
280 kcal	31 g	11 g	11 g	100 mg	9 g

Putenschnitzel mit Estragonsoße dazu Erbsen-Maisgemüse und Reis

Zutaten (für 1 Portion):

1 Putenschnitzel a 150 g
 ½ TL Rapsöl
 ½ TL Speisestärke o. Mehl
 1-2 EL Saure Sahne
 ½ Zwiebel (geschält und gewürfelt)
 80 g Erbsen (tiefgekühlt)
 80 g Mais (tiefgekühlt oder Dose)

1 TL Butter
 ½ Knoblauchzehe
 50 ml Gemüsebrühe
 30 g Reis (Rohgewicht)

Zum Würzen:

Frischer oder getrocknete, Estragon, Paprika, Pfeffer, Curry, Kurkuma

Zubereitung:

Den Reis in der doppelten Menge Flüssigkeit weich garen (Packungsbeilage beachten). Ggf. etwas Kurkuma und Paprika zum Reis geben für die Farbe.

Die Putenschnitzel waschen, trocken tupfen und beliebig würzen. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und das Schnitzel beidseitig kurz anbraten. Das Schnitzel aus der Pfanne nehmen.

Die gewürfelten Zwiebeln in derselben Pfanne anschwitzen mit etwas Gemüsebrühe aufgießen, mit dem Speisestärke abbinden und der sauren Sahne verfeinern und Estragon hinzufügen.

Das Gemüse in einen Topf erwärmen und evtl. etwas Flüssigkeit und Butter hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer und Gewürzen abschmecken.

Kalorien	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Cholesterin	Ballaststoffe
490 kcal	50 g	47 g	10 g	103 mg	8 g

Bunter Bohneneintopf mit Kartoffeln

Zutaten (für 1 Portion):

200 g grüne Bohnen (tiefgekühlt)
 125 g Kartoffeln
 50 g Karotten
 30 g Porree (Lauch)
 50 g Knollensellerie
 2 EL Zwiebeln (gewürfelt)
 ½ Knoblauchzehe
 1 TL Rapsöl
 200ml Gemüsebrühe

Dazu: 1 Vollkornbrötchen oder 1 Scheibe Vollkornbrot

Zum Würzen:

Pfeffer, Salz, getr. Bohnenkraut, getr. Thymian frische Petersilie, 1 Lorbeerblatt

Zubereitung:

Das Gemüse waschen, putzen und in gleich große Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel würfeln und in einen großen Topf mit Rapsöl anschwitzen. Die Kartoffeln hinzugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Danach das klein geschnittene Gemüse hinzugeben. Die Gemüsebrühe aufgießen, so das alle Zutaten bedeckt sind. Mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Den Eintopf ca. 20 Min. köcheln lassen, bis alle Zutaten weich sind.

Den Eintopf mit der Petersilie garniert servieren und dazu eine Scheibe Vollkornbrot reichen.

Tipp: Sie haben viele Gemüsesorten im Kühlschrank übrig? Ein Eintopf ist ein tolles Gericht um Reste zu verwerten. Alles in einen Topf gut würzen und fertig ist eine Mahlzeit, die sich auch einfach einfrieren lässt.

Kalorien	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Cholesterin	Ballaststoffe
320 kcal *	51 g	13 g	7 g	0 mg	18 g

* 1 Scheibe Vollkornbrot einberechnet

Schinkennudeln mit Tomatensauce

Zutaten (für 1 Portion):

90 g Nudeln (Rohgewicht) z.B Penne
1 TL Rapsöl
30 g Zwiebeln (gewürfelt)
½ Knoblauchzehe
50 g Lauch (Porree)
50 g gekochter Schinken

Für die Tomatensauce:

100 g Dosentomaten o. frische (je nach Saison)
1 EL Tomatenmark
½ Zwiebel
½ Knoblauchzehe
1 Tomate (frisch)
½ TL Rapsöl
Evtl. 20 g Käse gerieben

Zum Würzen: Pfeffer, Salz, Gemüsebrühe, Paprikapulver (edelsüß), Kräuter der Provence, frische Petersilie, ggf. Lauchzwiebeln

Zubereitung:

Großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, etwas Salz hinzufügen. Nudeln nach Packungsbeilage bissfest garen.

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und beides fein würfeln, den Knoblauch nochmals klein hacken. Den Schinken in Würfel schneiden. Den Lauch in Ringe schneiden und gut waschen, abtropfen lassen.

In einer Pfanne etwas Rapsöl erhitzen und darin die Zwiebeln und den Knoblauch anbraten. Den Schinken hinzufügen und kurz mitbraten. Den Lauch hinzufügen und andünsten, bis er etwas zerfällt. Die Nudeln abgießen und ebenfalls hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kräuter der Provence und frischer Petersilie würzen. Den Käse ggf. reiben und darüber verteilen, nochmals gut durchmischen.

Für die Tomatensauce: Die Zwiebeln in einer Pfanne mit etwas Rapsöl anschwitzen. Den Knoblauch hinzufügen und mit den Dosentomaten ablöschen. Etwas Tomatenmark hinzufügen und gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence abschmecken. Ggf. für die Neutralisierung eine Prise Zucker hinzufügen.

Auf einen Teller etwas Tomatensauce geben und darauf die Schinkennudeln anrichten. Mit einer Tomate und etwas frischer Petersilie oder Lauchzwiebeln garniert servieren.

Kalorien	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Cholesterin	Ballaststoffe
520 kcal	70 g	27 g	14 g	50 mg	8 g

Käsespätzle mit Röstzwiebeln

Zutaten (für 1 Portion):

120 g Spätzle (Rohgewicht)
1 TL Rapsöl
50 g Zwiebeln
50 g Käse (Bergkäse, Gouda)
20 g Röstzwiebeln (evtl. (Fertigprodukt))
50 ml Milch 1,5%
50 g Frischkäse (evtl. Mager)

Zum Würzen:

Pfeffer, Schnittlauch, Kresse, wenig Salz

Zubereitung:

In einen Topf Wasser zum Kochen bringen und die Spätzle nach Packungsbeilage garen.

In einer großen Pfanne das Rapsöl erhitzen und die Zwiebeln anbraten und die Spätzle zugeben leicht mitbraten. Nun die Milch und etwas Frischkäse hinzugeben, mit Salz und Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den geriebenen Käse darüberstreuen und gut vermischen.

Vor dem Servieren mit den Röstzwiebeln, Schnittlauch und Kresse bestreuen.

Tip: Spätzle kann man auch ganz leicht selbst herstellen:

Quarkspätzle:

250 g Dinkelvollkornmehl
250g Magerquark
4 Eier
½ TL Salz

Zubereitung: Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Bei Bedarf etwas Wasser zugeben. Teig durch eine Spätzlehobel in kochendes Salzwasser geben, kurz aufkochen und warten bis die Spätzle an der Oberfläche schwimmen. Abseihen und ggf. mit Wasser abrausen. Damit sie nicht zusammen kleben 1 TL Öl unterrühren. Warm stellen.

Kalorien	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Cholesterin	Ballaststoffe
680 kcal	44 g	33 g	32 g	200 mg	6 g

Rinderrahmgulasch mit Nudeln

Zutaten (für 1 Portion):

130 g Rindfleisch
50 g Zwiebeln
½ Möhre
1 EL Tomatenmark
½ Dose Tomaten
½ TL Rapsöl
½ TL Mehl
1 TL Saure Sahne

80 g Nudeln (Rohgewicht)

Zum Würzen:

Pfeffer, Salz, Paprikapulver, Knoblauch, 1 Lorbeerblatt, frische Petersilie

Zubereitung:

Die Nudeln laut Packungsbeilage garkochen.

Das Fleisch in Würfel schneiden. Das Rapsöl in einem großen Topf erhitzen und das Fleisch darin anbraten, danach die gewürfelten Zwiebeln und Karotten hinzugeben und mitbraten. Das Tomatenmark unterrühren und mit den Dosentomaten ablöschen und das Lorbeerblatt hinzugeben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 20-30 Min. ohne Deckel schmoren. (Umso länger es schmort umso intensiver wird der Geschmack).

Nun das Gulasch evtl. mit Mehl abbinden und mit der sauren Sahne verfeinern.

Auf einen Teller geben und mit dem Nudeln und frischer Petersilie garniert servieren.

Tipp: Um den Ballaststoffanteil an diesem Essen zu erhöhen, setzen Sie Vollkornnudeln ein und erhöhen Sie den Gemüseanteil, reichen Sie einen Salat als Vorspeise dazu.

Kalorien	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Cholesterin	Ballaststoffe
540 kcal	66 g	38 g	13 g	100 mg	8 g

Gefüllte Zucchini mit Gemüse-Couscous und Pfeffersoße

Zutaten (für 1 Portion):

1 Zucchini á 150 g
50 g Paprika
20 g Zwiebel
½ Knoblauchzehe
½ TL Rapsöl
40 g Tomaten
1 TL Tomatenmark
30 g Käse 40 % F.i.Tr. o. Feta
Etwas Zitronensaft o. Limettensaft
30 g Couscous, Rohgewicht (grober Hartweizengrieß) o. Bulgur o. Hirse
100 ml Gemüsebrühe

Für die Soße:

1 TL Rapsöl
1 EL Mehl
1 EL saure Sahne

Zum Würzen: Pfeffer frisch gemahlen, Pfefferkörner, Paprikapulver, Currypulver, Gemüsebrühe, wenig Salz, frische Petersilie (gehackt)

Zubereitung:

Den Backofen auf ca. 180° C vorheizen. Couscous mit kochender Gemüsebrühe übergießen und abgedeckt ca. 10 Min., ggf. auch länger ziehen lassen (Packungsangabe beachten!).

Die Zucchini waschen, halbieren und mit einem Löffel aushöhlen. Diese Masse davon beiseite stellen. Mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebel, Tomaten und Paprika putzen, waschen und in Würfel schneiden. Das Rapsöl erhitzen und die Zwiebel glasig andünsten. Das restliche Gemüse und die Zucchini-Masse zugeben, kurz anbraten, Tomatenmark hinzufügen und mit Kräutern und Gewürzen kräftig abschmecken.

Den Couscous unter die Gemüse-Masse heben. Die Zucchinihälften würzen, die Gemüse-Couscous-Masse einfüllen. Mit dem geriebenen Käse bestreuen. Bei 180° ca. 20-25 Minuten überbacken.

Für die Soße, das Rapsöl erhitzen, das Mehl zugeben und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Den frischen Pfeffer zugeben und mit der sauren Sahne abschmecken.

Tipp: Sie müssen hierzu keine Soße zubereiten, es passt auch sehr gut ein Kräuterdip mit einem frischen Salat. Noch Masse übrig? Eignet sich perfekt zum Einfrieren!

Kalorien	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Cholesterin	Ballaststoffe
350 kcal	30 g	15 g	18 g	23 mg	7 g

Bismarckhering „Hausfrauen Art“ mit Petersilienkartoffeln

Zutaten (für 1 Portion):

150g Bismarckhering

3 EL Zwiebeln
3 EL Apfel
3 EL Gewürzgurke
2 EL Magerjoghurt
2 EL saure Sahne
2 EL Mayonnaise
3 EL Milch 1,5 %

150 g Kartoffeln

Zum Würzen: Pfeffer, frischer Dill, sparsam Salz verwenden, frische Petersilie

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, ggf. schälen, je nach Größe in Stücke schneiden und in einen Dampfdrucktopf oder einem Topf mit Dämpfeinsatz ca. 20 Minuten dämpfen.

Die Zwiebeln, den Apfel und die Gewürzgurke würfeln.

Aus dem Joghurt, der Sahne, Mayonnaise und der Milch die Soße herstellen und mit fein geschnittenem Dill, Pfeffer und wenig Salz abschmecken. Die Heringe in der Soße ziehen lassen ca. 4 Stunden oder besser über Nacht im Kühlschrank.

Die Kartoffeln evtl. schälen und mit fein gehackter Petersilie garnieren und dazu reichen.

Tipp: Dazu passt noch ein bunter Salatteller!

Kalorien	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Cholesterin	Ballaststoffe
550 kcal	34 g	26 g	34 g	150 mg	5 g

Griechische Reispfanne mit Hirtenkäse

Zutaten (für 1 Portion):

40 g Naturreis
25 g Zwiebeln
½ Knoblauchzehe
60 g Paprika rot
60 g Paprika grün
50 g Tomaten
1 TL Tomatenmark
40 g Hirtenkäse (Schafs- oder Kuhmilch)
1 TL Rapsöl

Zum Würzen:

Cayennepfeffer, Paprikapulver, frischer Basilikum, frischer Thymian, frischer Oregano, Pfeffer, (wenig) Gemüsebrühe

Zubereitung:

Den Naturreis etwas einweichen lassen, evtl. auch über Nacht (Garzeit verkürzt sich). Ansonsten laut Packungsbeilage ca. 40 Min. garen, evtl. etwas Gemüsebrühe und Paprikapulver oder Kurkuma hinzugeben.

Die Zwiebel würfeln und in Öl glasig dünsten. Paprika waschen in Streifen schneiden und mit zu den Zwiebeln geben. Die Tomaten würfeln und ebenfalls hinzugeben, leicht einkochen lassen. Nun die frischen Kräuter waschen und klein hacken und hinzugeben. Etwas Tomatenmark unterrühren und evtl. etwas Gemüsebrühe hinzugeben

Den fertigen Reis zugeben und nochmals mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Den Hirtenkäse würfeln und über die Reispfanne streuen und mit einem Basilikumblatt servieren.

Kalorien	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Cholesterin	Ballaststoffe
330 kcal	37 g	12 g	14 g	18 mg	6 g

Hähnchenkeule mit Paprikasoße und Gemüsereis

Zutaten: (für 1 Portion)

1 Hähnchenkeule á 150 g

Für die Soße:

1 TL Rapsöl

1 Zwiebel (fein geschnitten)

100 g Tomaten (Dose)

1 Paprika (Rot), gewürfelt

½ Knoblauchzehe

1 EL Mais (Dose)

1 TL Mehl (evtl. zum Binden)

30 g Reis (Rohgewicht)

Zum Würzen:

Paprika, Pfeffer, frischer Rosmarin, Pfeffer, frischer Thymian, Chili, frische Petersilie gehackt

Zubereitung:

Den Reis in der doppelten bis dreifachen Flüssigkeitsmenge weich garen (Packungsangabe beachten). Ggf. etwas Kurkuma- und Paprikapulver hinzufügen.

Die Hähnchenkeule waschen, trocknen. Eine Würzpaste aus wenig Rapsöl, Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin herstellen. Die Hähnchenkeule damit einreiben. In einer feuerfesten Form bei 200° ca. 30 Minuten im Ofen garen.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein hacken. Die Paprika waschen und würfeln. In einer Pfanne etwas Rapsöl erhitzen und die halbe Zwiebel scharf anbraten. Die Halbe gewürfelte Paprika, Knoblauch und Mais zugeben, kurz mitbraten, bis die Paprika weich ist, sie darf auch noch Biss haben.

Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Chili abschmecken. Beiseitestellen.

Für die Soße, restliche halbe Paprika klein schneiden. Zwiebeln würfeln. In einen Topf etwas Rapsöl erhitzen und darin die Zwiebel scharf anbraten und danach die Paprikawürfel dazugeben. Mit den Dosentomaten ablöschen und evtl. etwas Gemüsebrühe zugeben. Die Soße mit Thymian, Rosmarin, Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken und einkochen lassen (ohne Deckel). Die Soße mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz pürieren.

Den Hähnchenschenkel mit der Soße, den Gemüse und dem Reis auf einen Teller anrichten, mit Petersilie oder Frühlingszwiebeln garnieren.

Kalorien	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Cholesterin	Ballaststoffe
520 kcal	33 g	30 g	30 g	120 mg	6 g

Bunter Gemüseauflauf mit Käsesoße und Kartoffeln

Zutaten (für 1 Portion):

150 g Kartoffeln

50 g Blumenkohl

50 g Karotten

50 g Brokkoli

50 g Kohlrabi

50 g Erbsen (tiefgekühlt)

½ TL Rapsöl

1 EL Mehl

50 g Saure Sahne

½ Ei

60 g Edamer 30% Fett

100 ml Gemüsebrühe

50 ml Milch

Zum Würzen:

Pfeffer, Knoblauch, Paprikapulver, getr. Rosmarin, Curry, etwas Speisesalz, frische Petersilie gehackt

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, putzen, in Stücke schneiden und in einem Topf mit Dämpfeinsatz ca. 20 Minuten garen (können noch etwas hart sein).

Das Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Kartoffeln in eine Auflaufform geben. Das Ei verquirlen und über das Gemüse und die Kartoffeln geben.

Das Rapsöl in einem Topf erhitzen und das Mehl glattrühren und mit Gemüsebrühe und Milch ablöschen und die saure Sahne hinzufügen, mit Kräutern und Gewürzen kräftig abschmecken. Hälfte Käse in der Soße schmelzen lassen und gehackte Petersilie einrühren. Die Soße über den Auflauf geben, mit geriebenen Käse bestreuen und im Ofen bei 180 ° Umluft ca. 30 Minuten überbacken.

Tipp: Wer keine Lust auf „schnippeln“ hat, kann auch Tiefkühlgemüse verwenden.

Kalorien	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Cholesterin	Ballaststoffe
500 kcal	42 g	31g	21g	43 mg	12 g